



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

「食べ合わせ」って本当はどうなの？

「〇〇と□□と一緒に食べてはいけない」という、いわゆる「食べ合わせ」を聞いたことがあるという方は多いでしょう。特定の食品を同時に食べると体に悪いとされるもので、「合食禁（がっしょくきん）」とも呼ばれます。その多くは、古い文献に基づいて言い伝えられてきたものですが、実際のところはどうなのでしょう？

食べ合わせの代表例といえるのが『天ぷらとスイカ』。夏のメニューに出てきそうな組み合わせですね。天ぷらなど脂っこいものは消化に時間がかかります。一方のスイカは約9割が水分で、体を冷やします。そのため、同時に食べると消化不良を起こす可能性があります。とはいえ、健康な人が適量を食べるのであれば問題はありません。

『うなぎと梅干し』もよく知られる例です。これは、脂っこいうなぎと酸味の強い梅干しが胃に負担をかけることから、同時に食べない方がいいとされ

たようです。でも実際は、梅干しが消化を助けるので、むしろ相性がいいと言えます。

ほかにも『カニと柿』『そばとナス』など、さまざまな食べ合わせが知られています。いずれも、一緒に食べただけで体を壊すことはありません。『天ぷらとスイカ』のように、科学的に説明できるものもあるとはいえ、極端な食べ方をしなければ大丈夫です。

食品の冷蔵・保存技術が未発達だった時代は、旬を過ぎたものは傷んでいる可能性が高かったと考え

られます。つまり、旬の異なる食品が組み合わせると食中毒を起こす恐れがあったことから、「食べ合わせ」として伝えられたものもあります。『アユとごぼう』がその一例ですが、言うまでもなく、現代では全く問題ありません。



カラダにうれしい!

旬レシピ

ゴーヤの唐揚げ

今が旬真っ盛りのゴーヤを唐揚げにさせていただきます。ゴーヤのほどよい苦みが楽しめる大人の味です。ビールのおつまみにぴったり。栄養たっぷりなので、夏の栄養補給にもうってつけです。

★ 材料 (2人分)

ゴーヤ 1/2本 片栗粉 適量 サラダ油 適量

A: しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1 おろし生姜 小さじ1/2

おろしニンニク 小さじ1/2

★ つくり方

1. ゴーヤは種とわたを取り、1cm幅に切ります。
2. ボウルでAを混ぜ合わせ、ゴーヤを入れて15分ほど漬けます。
3. ゴーヤの汁気をきって片栗粉をまぶし、170°Cに熱した油で4~5分揚げます。

ゴーヤ

苦味があることから「ニガウリ」とも呼ばれますが、本来の名前は「ツルレイシ」です。おもに沖縄で栽培されていましたが、近年は日本全国で作られるようになりました。ビタミンCや葉酸など、多くの栄養素を含んでいます。



● 葉酸

ビタミンの一種で、ビタミンM、ビタミンB9とも呼ばれます。名前はほうれん草などの葉に多く含まれることに由来。赤血球の合成に欠かせない栄養素で、特に妊娠初期に必要とされることで知られます。



あーもしもし
今日の打合せは
どうだったの？



あ、あの…
少し後にして
もらえませんか？
今ちよつと手が
離せないんです



手が離せない？
打合せは
終わったんだろ？
はい、
そうなんですけど…



ソフトクリームが…
何かあったのか？

CALENDAR

8月

August

1(月)	夏の省エネ総点検の日 肺の日★	16(火)	月遅れ盆送り火 女子大生の日
2(火)	ハーブの日 ビーズの日	17(水)	パイナップルの日
3(水)	夏の甲子園組み合わせ抽選会	18(木)	米の日 高校野球記念日
4(木)	箸の日 橋の日	19(金)	俳句の日 バイクの日
5(金)	世界ビールデー ハンコの日	20(土)	交通信号の日 蚊の日
6(土)	広島原爆の日 夏の甲子園開幕	21(日)	献血記念日 噴水の日
7(日)	立秋 鼻の日 バナナの日	22(月)	チンチン電車の日
8(月)	笑いの日 発酵食品の日	23(火)	処暑 白虎隊の日
9(火)	長崎原爆の日 葉草の日	24(水)	地藏盆 愛酒の日 ラグビーの日
10(水)	帽子の日★ 健康ハートの日	25(木)	即席ラーメン記念日 川柳発祥の日
11(木)	山の日 ガンバレの日	26(金)	人権宣言記念日
12(金)	国際青少年デー 配布の日	27(土)	寅さんの日
13(土)	月遅れ盆迎え火 左利きの日	28(日)	バイオリンの日 気象予報士の日
14(日)	専売特許の日	29(月)	テニス全米オープン(~9/11)
15(月)	終戦記念日 月遅れ盆	30(火)	冒険家の日
		31(水)	野菜の日

★ 肺の日 (8月1日)

肺の大切さを広く訴えることを目的に、1999年に日本呼吸器学会が制定した記念日。日付は、「は(8)」「い(1)」の語呂合わせに由来します。この日、禁煙などの呼びかけが行われます。

★ 帽子の日 (8月10日)

全日本帽子協会が制定した記念日。日付は「ハツ(8)」「ト(10)」の語呂合わせに由来します。紫外線対策、熱中症対策のため、外出時は帽子を上手に活用しましょう。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

メディカルインデックス

アイスクリーム頭痛

アイスクリームやかき氷を食べたとき、頭がキーンと痛くなる。この時期はそんな症状を訴える方が少なくありません。この現象は「アイスクリーム頭痛」と呼ばれますが、これは医学においても正式名称とされていません。その詳しいメカニズムはまだ解明されていません。諸説あるなかで、二つの説が有力とされています。一つが、冷たいものを食べたとき、喉のある三叉(さんさ)神経が刺激され、この時に発生した伝達信号を受け取った脳が冷たさを痛みと勘違いすることで生じる、という説。もう一つが、冷たいものを食べて喉が冷やされると、体が体温を維持しようと血流を増やし、頭に繋がる血管が広がることで生じる、という説です。

夏は虫が活発に活動する季節です。セミ、カブトムシ、バッタ…。これらを捕まえたり、観察したりした経験のある方は多いと思います。でも、食べたことがあるという方は多くないでしょう。「そんなの当たり前前」という声が聞こえてきそうですが、実は最近、虫を食べることに注目が集まっているのです。▼「昆虫食」は海外ではすでにブームになっており、日本でも近年、実際に食べる人が増えている

佐々木のひとりごと

そうなんです。先に挙げたセミなどがその一例。地域によっては古くから昆虫を食べる伝統があります。最近では昆虫を使ったスナック菓子やパウダーも登場し、店頭で見かけるようになりました。▼昆虫は栄養価が高く、食糧危機を救う食品としても注目を浴びています。苦手な方は少なくありませんが、今後、昆虫食が広まってくると、「虫」に対する見方が変わってくるかもしれないですね。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

●受付時間

午前10時～午後11時

●定休日

日曜日